

SECONDI PIATTI

Carne Desmechada

LUOGO: Sud America / Colombia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 kg di costata
pulita da tutto il grasso
- 1 tazza di cipolle tritate
- 4 piccoli pomodori tritati finemente
- 1 cucchiaino di aglio sminuzzato
- 3 cucchiaini di olio vegetale
- ½ cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

1 Marinare la carne per tutta la notte con sale, ½ cucchiaino di aglio sminuzzato e ¼ delle cipolle tritate e i pomdori. Mettere la costata in una casseruola pesante coperta con dell'acqua e cuocere fino a che sia tenera. Scolare la carne e lasciar raffreddare. Sminuzzare la carne togliendola a mano a striscioline dalle ossa. Mettere l'olio, la parte rimanente delle cipolle, il pomodoro, l'aglio e il sale in una casseruola. Aggiungere la carne sminuzzata e soffriggere a fuoco medio per circa 10 minuti.